



# Mere liv i gamles hverdag

## Et VEGA-projekt

Knud Ramian (red.) • Inger-Lise Dyrholm • Birgitte Højlund • Inge Lange •  
Lisbeth Vinding Madsen • Ole Mygind • Karin Naldahl • Joan Andersen • Anne Marie Madsen

## **Mere liv i gamles hverdag**

– et VEGA-projekt

1. udgave 2010

Redaktion og copyright: Knud Ramian

Tryk: Grafisk Service

ISBN-nr. 978-87-92176-93-6

Publikationsnr. 10-011

Udgivet af Gerontologisk Institut og Center for Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

Publikationen kan bestilles hos

Center for Kvalitetsudvikling

Olof Palmes Alle 15

8200 Århus N

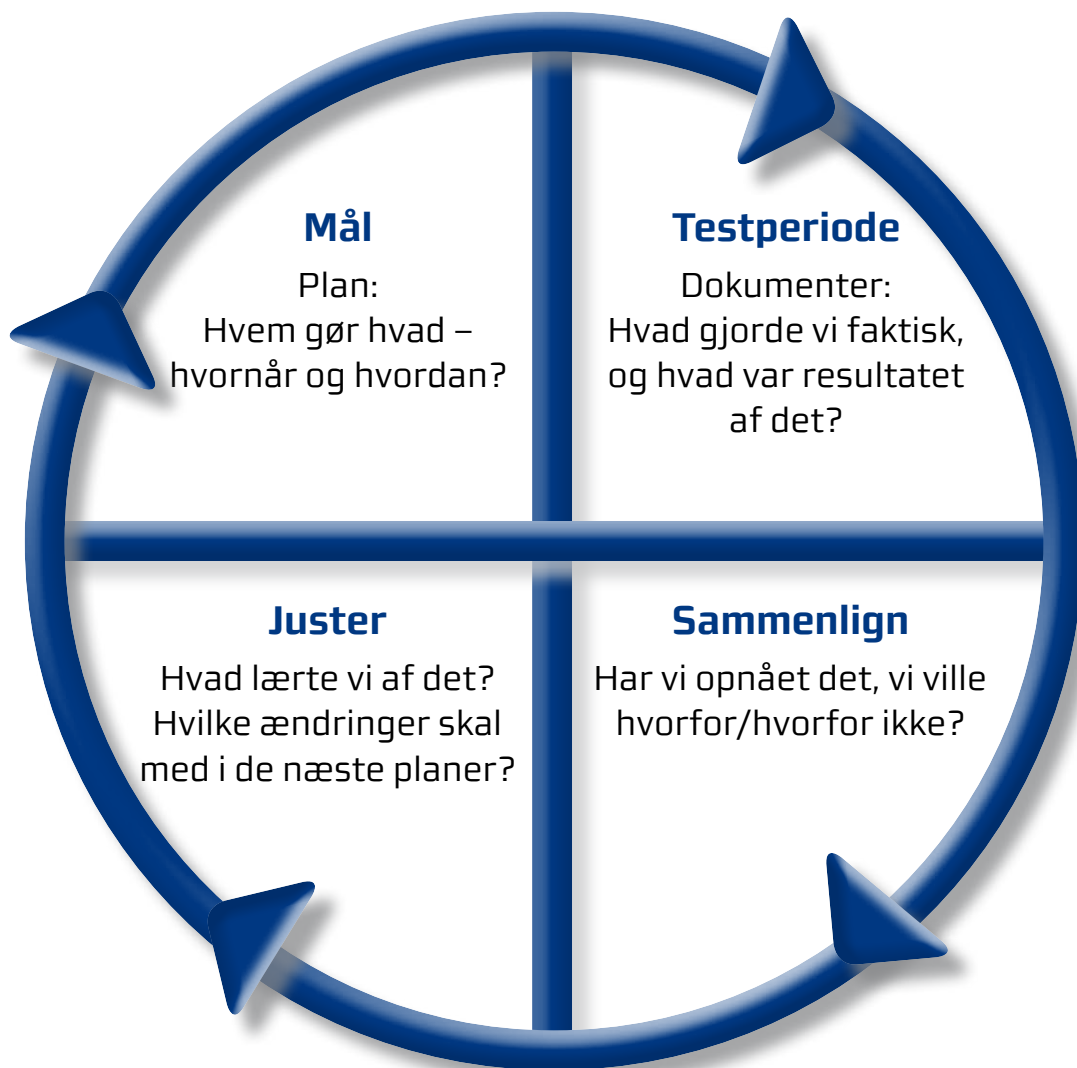
Tlf. 87 28 49 11

E-mail: [center.kvalitetsudvikling@stab.rm.dk](mailto:center.kvalitetsudvikling@stab.rm.dk)

# Indhold

Kvalitet i gamle menneskers hverdag Knud Ramian, Center for Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland .....	1
Mere liv i køkkenet Birgitte Højlund, Social- og SundhedsSkolen, Herning .....	3
Fra græsmark til landbohave Ole Mygind og Lisbeth Vinding Madsen, University College Nordjylland .....	7
Fokus på det upåagtede aften- og natteliv Karin Naldahl & Inge Lange, University College Nordjylland .....	11
Samtaler giver liv og udvikling Joan Andersen og Anne Marie Madsen, Randers Social- og Sundhedsskole .....	15
Hvor kan der skabes værditilvækst i hverdagen? Knud Ramian .....	19
Henvisninger .....	22
Fakta om projektet .....	23

## Eksempel på en forandringscirkel



# Kvalitet i gamle menneskers hverdag

## Ældreplejens livsvigtige opgave

Knud Ramian, Center for kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

### Kvaliteten i ældreplejen bestemmes af dens evne til at *producere gode dage i beboernes liv*

Når vi taler om mennesker, hvis hverdag er afhængig af andre, har vi brug for at kunne svare på spørgsmålet: Hvad er en god dag for fru Jensen? Hvis vi ikke har svaret på det spørgsmål, har vi altså et kvalitetsproblem. For hvordan kan vi bidrage til et godt liv, hvis vi ikke ved, hvad det består af? De gode dage er ældreplejens *livgivende opgave*.

Ældre, hvis hverdag er afhængig af andres hjælp, befinder sig altid i en sårbar situation. Deres hverdag er i konstant risiko for at blive løbet over ende af en ældrepleje, der efter bedste evne forsøger at hjælpe dem. Det er et vilkår. Organiseringen af et 24-timers hjælpesystem vil let og næsten umærkeligt komme til at nedprioritere de livgivende opgaver, hvis ikke der er tilstrækkelig opmærksomhed på dem.

### Kvalitetsudvikling i ældreplejen

Kvalitetsudvikling er med den ovenstående definition det arbejde, der udføres for at skabe værditilvækst i den enkelte gamles hverdag.

Opfattelsen af kvalitet i ældreplejen som evnen til at producere gode dage underkender ikke værdien af andre kvalitetsbegreber, der knytter sig til at løse de organisatoriske opgaver effektivt, men den skal kunne konkurrere. Løsningen af den livgivende opgave konkurrerer med de andre kvalitetsbegreber om opmærksomhed og indsats. Der skal vilje, viden, begreber og metoder til, når den skal klare sig.

### Hverdagens grundbegreber

Fokus i VEGA-netværkets aktiviteter er gamle voksnes hverdagsliv. Det betyder, at når andre forsker i ernæring eller kost udvikler VEGA viden om måltider eller madlavning. Når nogen beskæftiger sig med motion eller træning beskæftiger VEGA sig med udeliv eller gåture. Når sociale relationer eller kontakt studeres med VEGA-optik, bliver det til studiet af alenetider, samvær eller samtaler. Som det fremgår, har VEGA fokus på tilværelsens grundstof: Tiden.

Vi går ud fra, at mennesker altid forsøger at skabe sig gode dage med de kræfter de har og inden for de muligheder, der er for dem. Hver dag er et stykke af et liv, der gerne må ende med oplevelsen af, at det var en god dag. Livet består nu engang af den ene dag efter den anden. En dag består af stunder. I hverdagen forsøger vi at give disse – hver af disse stunder betydninger og fylde dem med kvaliteter, som vi anser for nødvendige, nyttige, glædelige osv. og passer på det, som vi vil undgå.

Dagens stunder udgør ikke blot en tilfældig strøm – der er et ønske om en form for orden i dem: I dagens orden skal der være plads til det betydningsfulde og i den rigtige variation. Der skal være *orden* i tingene, og der skal være *orden* omkring de mennesker, man omgiver sig med i sin hverdag.

Stunderne kan have forskellig grader af mening, betydning og værdi: Vi kan tale om tidens fylde. Der er ikke megen fylde i tom tid på det forkerte sted med de forkerte mennesker.

Vores muligheder for at skabe orden og fylde afhænger af de muligheder, som vi selv råder over. Vi taler om *det personlige råderum*. Det kan være sværere at skaffe sig variation og fylde i hverdagen, hvis man er bundet til en seng eller bange for at gå uden for sin dør.

Vi har i tidligere undersøgelser vist, at der kan opstå vanskeligheder når beboernes livsførelse skal tilpasses personalets arbejdsliv. Der kan f.eks. opstå vanskeligheder med at vide nok om, hvad der har betydning for den gamle, vanskeligheder når personalets mennesker, timing og tempo ikke matcher beboernes ønsker til dagens orden, eller når beboernes råderum indskrænkes.

Ved at tage udgangspunkt i stundernes og dagenes konkrete kvaliteter undgås de ofte brede og upræcise begreber om beboertilfredshed og livskvalitet. Det er begreber, der sjældent rører ved praksis. Mere liv i hverdagen er et forsøg på at anvende grundbegreberne i praksis og videreudvikle dem.

## Frontmedarbejderen i fokus

Mere liv i gamles hverdag er det seneste projekt i rækken af projekter fra VEGA-netværket.

I Mere liv i hverdagen har vi valgt at udnytte frontarbejderne til at indsamle viden, afprøve og formidle metoder, der skaber værditilvækst i gamles voksnes hverdag. Den gruppe, hvis hverdag er afhængig af hjælp fra andre. Projektets strategi er stærkt inspireret af den såkaldte Gennembrudsmetode. Link til gennembrudsmetoden kan findes under Henvisninger bagest. Strategien omsætter viden til ny praksis (knowhow) og formidler denne nye praksis primært ved hjælp af frontpersonale.

Projektet rummer fire delprojekter med hver sit fokusområde, *Madlavning* er fokus i projektet på Social- og Sundheds-Skolen i Herning. *Udeliv til føds og Aften- og natteliv* er fokus i to projekter på University College Nordjylland, mens *Samtalen* dyrkes af Randers Social- og Sundhedsskole.

## Indsamling af knowhow

I første fase af projektet *Mere Liv i Gamles hverdag* (Ramian, 2008) kortlagde vi de mange forslag til hverdagsforbedringer på fokusområderne. Resultatet blev en række kataloger med afprøvede og anbefalede muligheder for kvalitetsudvikling. Vi kunne konkludere, at praksis var en guldgrube af viden om, hvad der kunne give kvalitet i hverdagslivet.

Fase 2 har været en række forsøg på at implementere disse ideer ved hjælp af en særlig strategi, som vi kalder *De små skridts vej*. Strategien består i, at et lille team tager ganske små skridt mod et mål, der uge efter uge planlægges og dokumenteres. Der sker ved hjælp af et særligt skema: *Forandringscirklen*, anden skriftlighed eller fotos. Planlægning og dokumentation koster omkring en halv time pr. uge for de involverede samt en opmærksom ledelse.

Dette hefte handler om resultaterne fra forsøgene i fase 2: De dokumenterede kvalitetsforbedringer og den værditilvækst, det faktisk har været muligt at opnå i gamles voksnes hverdag. Resultaterne fra fase 2 skal anvendes i fase 3, hvor det undersøges, hvordan frontmedarbejdere kan inddrages i formidlingen af deres erfaringer.

## Resultaterne: Kort fortalt

1. Det kan konstateres, at det i alle projekter kunne lade sig gøre for frontpersonale at omsætte ideerne til egen praksis. Nogen har med succes taget initiativer, der ligger uden for de anbefalede forslag. Det er vi rigtig glade for. Det viser rigtigheden i den betydning projektet tillægger frontmedarbejdernes indsigt og kreativitet. Det var først *inde i hverdagens praksis*, at det blev muligt at gennemskue, hvilke veje der var farbare – og mange af dem dukkede først op, når man gik i gang. Det var medarbejderdreven innovation.
2. De fleste af initiativerne har bidraget med en værditilvækst i beboernes hverdag. Vi har fundet en lang række facetter i hverdagen, der har været karakteristiske for denne værditilvækst. De er også blevet opfattet som en værditilvækst i personalets arbejdsliv. Initiativerne viser på samme tid, hvor meget der kan lade sig gøre, og hvor nogle af ældreplejens kvalitetsproblemer stadig gemmer sig.
3. Kvalitetsudvikling kan ske med *De små skridts vej* og gennemføres med begrænsede ressourcer.
4. Det har også været muligt i projektformen og med *De små skridts vej* at skaffe dokumentation for udviklingen og værditilvæksten.

# Mere liv i køkkenet

Birgitte Højlund  
Social- og SundhedsSkolen, Herning

## Mad er livsvigtig

Vi spiser alle, og der er så meget omsorg gemt i maden, at ingen betvivler betydningen af, hvordan det foregår. Det er et kæmpestort område med mange facetter og en meget stor politisk bevågenhed. Samtidig er det i næsten uhyggelig grad et område, hvor standardiseringer og effektiviseringer næsten ser ud til at leve deres eget liv. Meget få er for alvor fortalere for at den bedste løsning er masseproduceret mad til de gamle – og alligevel er det tendensen. De få plejecentre, som fortsat kæmper for, at madproduktionen kan foregå lokalt, til glæde for beboerne, har det ganske hårdt og har god brug for opbakning fra et netværk som VEGA.

## Udvikling kræver overskud

To plejecentre meldte sig som interesserede i at afprøve ideer til at skabe mere liv i køkkenet og til at udvikle de metoder, vi arbejder med i projektet. Det var plejeboligerne Mellemtoft i Holstebro og Ældrecentret Kastaniehaven i Give. To etablerede leve-bo-miljøer, som i årevis har arbejdet målrettet med at skabe indhold i hverdagen for deres beboere. Allerede her anes ét af problemerne i mange udviklingsprojekter: det er de velfungerende steder, som melder sig – mens de institutioner, som virkelig kunne bruge et kvalitetsløft, sjældent har overskud til at deltage i udviklingsprojekter.

Der blev etableret en projektgruppe med medarbejdere fra i alt ni boenheder og de to ledere. Efter et indledende seminar skulle de afprøve nye tiltag og bruge PDSA-cirklen som test- og evalueringsredskab. Vi aftalte, at de hver især skulle lave en cirkel om ugen i de første otte uger. Der var frit slag med hensyn til hvad der skulle afprøves, bare det handlede om at skabe mere liv i boenhedens køkken. Der blev udleveret log-bøger til daglige notater, og så gik de i gang.

## Fra dit projekt til vores projekt

På det næste seminar samlede vi op på erfaringerne. De var både gode og dårlige. Cirklerne så ud til at være lette at forstå og anvende. Der var mange solstrålehistorier om beboere, der var blevet inddraget i aktiviteter i køkkenet – men der var også mange hjertesuk, og især dette: *"Hvordan får man kollegerne med, så det ikke kun bliver mit projekt?"* Det problem forsøgte vi at løse via nogle husmøder. Her blev alle medarbejdere bedt om at tage en snak om madlavning og måltider med den beboer, de var kontaktperson for. Bagefter skulle de udarbejde en forandringscirkel i forhold til én af beboerne. Det hjalp en del på forankringen, men det er til stadighed en udfordring at få alle med, især fordi der i perioder er meget skiftende personale. Gentagelse, gentagelse og vedholdenhed er en betingelse for at få tingene til at leve. Lederen skal bakke op, og så er det en god idé med en udefra kommende person, som er med til at fastholde fokus og holde gejsten oppe – også når lederen pludselig rejser, eller sygdom og nedskæringer tapper af hverdagens overskud.

## Netværk og relationer bærer projektet

I løbet af projektforløbet er der opstået en team-ånd i gruppen af projektdeltagere, som er en vigtig drivkraft. Vi kender hinanden nu, vi har en fælles sag. Når vi mødes opstår der en speciel stemning af kampgejst og entusiasme, som holder i flere dage. Nogle af vores møder er afholdt på de to plejecentre, så man har set hinandens arbejdsplads. Ideer er begyndt at springe fra det ene sted til det andet, som da Birgit gik hjem og flyttede en lille sofa ud i køkkenet, så beboerne fik den tilskuerplads tæt på køkkenarbejdet, hun havde set i Holstebro.



## Send flere penge

Uden penge går det ikke. Vi tog imod en opfordring til at søge midler fra Erhvervs- og Byggestyrelsens pulje til medarbejderdreven innovation – og fik dem. Det har gjort det muligt at involvere medarbejderne i at forberede og udvide formidlingsfasen. Helt konkret har det betydet, at projektdeltagerne har medvirket i en dokumentarfilm om mad på plejecentret, de har selv taget og udvalgt billeder til et slideshow om de tiltag, de har afprøvet, og de har været med til at producere et idé-katalog og planlægge en temadag, som vi har afholdt på otte andre plejecentre for de ekstra midler vi fik.

## Billeder rykker!

Allerede inden projektet startede, var man på Kastaniehaven i fuld gang med at arbejde med foto og video som dokumentation af den gode praksis. Sammen havde vi allerede opdaget hvor stærkt billedet er – og disse erfaringer blev bragt med ind i madprojektet, hvor det at tage billeder fra starten har været en integreret del af D'et i PDSA-cirklen, dvs. dokumentationen af hvad der skete, da noget nyt blev sat i gang. Et billede kan fortælle mere end mange ord, og det har vi udnyttet og haft succes med i et felt, hvor skriftlige dokumentationskrav er stigende og ofte opleves som *for meget*. Det er blevet så meget lettere her i den digitale tidsalder, hvor alle næsten går rundt med et kamera i deres mobiltelefon. Så den er blevet brugt flittigt, og her er vi kun lige begyndt!

## Medarbejderdreven innovation

### - det virker, men hvordan?

Det er ikke nogen nyhed at det er frontmedarbejderne, som skal trække læsset, og hvis de ikke er med, sker der ikke noget. Hele projektet bygger på en bottom-up-tankegang, der slet ikke er så enkel som man måske skulle tro. Hvordan får man medarbejderne til at være innovative? Hvad vil det i det hele taget sige at være innovativ?

En forskergruppe fra Danmarks Pædagogiske Universitet arbejder med begrebet *medarbejderdreven innovation*. De kontaktede os og har deltaget i seminarer og følgegruppemøder, og vil senere interviewe medarbejderne. Erhvervs- og Byggestyrelsen er i gang med at beskrive metoder og værktøjer fra de projekter, der har fået støtte.

Vores egne erfaringer er, at medarbejderne bliver innovative, hvis der er en innovativ ledelse, hvis der skabes organisatoriske rammer og råderum, hvis der er en åben og nysgerrig kultur på arbejdspladsen – og hvis man ikke forventer revolutioner på kort tid. Den enkeltes indsats skal anerkendes, selv om den er nok så lille. De små skridt er i den grad blevet et motto for projektet, hvor intet er blevet afvist som banalt eller for småt, og hvor en anden overskrift har været: *helere en lille succes end en stor fiasko*.





## At få øje på sig selv og ranke den faglige ryg

I den sidste fase gennemførte vi et fokusgruppeinterview med de medarbejdere, som har været med ude og formidle på temadagene. Lederne deltog som observatører til interviewet, og én af dem sagde bagefter: *"Sikke en masse ord, de har fået om det, de laver"*. Oplevelsen af at medarbejderne – ved at beskrive deres egen praksis – har fået øje på sig selv og deres faglighed, er stærk. *"Er det virkelig noget?"* kunne man næsten høre dem tænke i starten. Nu er der et anderledes blik for den vigtige detalje og det værdifulde i at skabe liv i hverdagen, og det er noget, som SOSU-faget har brug for, både internt og udadtil.

## Hvad fik beboerne egentlig ud af det?

Kom der så mere liv i de gamles hverdag? Vi er ikke i tvivl. For beboerne i de ni boenheder har projektet skabt mere liv i køkkenregionerne. De omkring 80 forandringscirkler har haft hovedvægten på at inddrage beboerne i praktiske gøremål som kartoffelskrælning, bagning, borddækning, servietfoldning, opvask, strygning, varebestilling, depotarbejde osv. Undervejs i forløbet kom der mere og mere fokus på ikke-produktive aktiviteter, f.eks. hvordan samtalen ved måltidet kan holdes i gang, hvordan man kan inddrage beboerne som *levende køgebøger* og smagsdommere – eller etablere tilskuerpladser i køkkenet. Der blev vendt spiseborde og flyttet små sofaer hen i nærheden af køkkenet for at skabe nye hyggekrege med god udsigt, og rulleborde blev taget i anvendelse, når der skulle skrælles æbler i dagligstuen. I sidste fase af afprøvningen har vi forsøgt at flytte fokus til personalets arbejdsgange. Det har f.eks. handlet om at sætte tallerkenerne i en stak midt på bordet i stedet for at dække bord – eller at personalet bevidst gør sig usynlig, når der skal tages ud af bordet – for at se, hvad der så sker. Og der sker noget! Eller om at holde hinanden fast i at maden skal på bordet i fade, så beboerne kan vælge – i stedet for at servere portionsanrettet mad fra et rullebord i køkkenet. Eller et forsøg med en arbejdsdeling, hvor den ene aftenvagt tager sig af køkkenarbejdet sammen med en beboer, mens den anden passer resten – med det formål at sikre en bedre dialog og kontakt med beboeren.

Alle beboere i de ni boenheder er undervejs blevet interviewet af deres kontaktperson om maden, deres livretter og ønsker om at deltage i køkkenlivet. Det kom der nye cirkler ud af. På temadagene rundt på andre plejehjem blev endnu flere små forandringscirkler sat i gang, som vi vil følge op på i den endelige evaluering af projektet.

Når personalet trives og er stolte af at udvikle deres egen praksis – ja, så bliver det altså også bedre for beboerne. Påstanden om at det tager længere tid at tilberede maden lokalt, tilbagevises af én af projektdeltagerne, som fortæller, hvordan de havde mere travlt på det gamle plejehjem, hvor de ikke lavede mad og gjorde rent. Hvordan kan det gå til? Jo, beboerne kedede sig, og der var mange flere toiletbesøg og kald om eftermiddagen. Det var åbenbart sådan, beboerne selv skabte liv i hverdagen på plejehjemmet.

Udadtil har projektet fået megen omtale, vi har blandet os i debatten, og filmen er blevet set af flere socialudvalg som et indlæg i debatten om madproduktionen i kommunen.

## Er der en fremtid?

Delforløbet *Liv i køkkenet* lever i kraft af midlerne fra Erhvervs- og Byggestyrelsen videre indtil sommeren 2010. I foråret retter vi blikket mod rammerne og spørger: Hvordan bliver madproduktionen i leve-bo-miljøet rentabel og kvalitetsmæssigt i top? Det er planen, at medarbejdere fra Kastaniehaven og Mellemtoft skal med på en runde, hvor vi besøger undervisere på SOSU-skolerne og ernæringsassistentuddannelsen.

I april måned afholdes en konference på Social og Sundhedsskolen i Herning om madproduktion til ældre. Her inviterer vi ledere og politikere til at drøfte, hvordan de gode rammer, som findes rigtig mange steder, kan udnyttes til størst mulig glæde for beboerne.

Mere liv i gamles hverdag har været et projekt med høj relevans, metoder som kan bruges af mange og et væld af gode succeshistorier. Men resultaterne er skrøbelige. Flere stramninger er på vej, og det tager tid at inddrage beboerne. Ideen om det gode plejecenter med liv inde og ude kan hurtigt erstattes af ideer om en topeffektiv plejecentral med robotstyret madning og støvsugning. Det arbejdes der også ihærdigt på.



# Fra græsmark til landbohaves

Ole Mygind og Lisbeth Vinding Madsen

University College Nordjylland

Uden for plejecentret Højgården i Farsø lå en gang en stor kedelig græsplæne. De gamle, der besøgte aktivitetscentret eller boede i boligerne, kom sjældent derud. På ældrecentret i Terndrup var der en terrasse, som var rodet, trist og forfalden og fyldt med ukrudt og nedfaldne blade. Ingen følte trang til at opholde sig på terrassen. De to situationer er ikke enestående. Mange institutioner har udearealer, der ikke inviterer de gamle, pårørende og personalet til et udeliv. Resultatet er udearealer, der ikke bliver benyttet og et bevægelsespotential, der ikke udnyttes. I Farsø er der i dag en landbohaves og i Terndrup en hyggelig og indbydende terrasse. Begge dele benyttes i dag langt mere end for et år siden.

## Udeliv i VEGA-perspektiv

Udgangspunktet for mere liv i gamles udeliv er en ambition om at oversætte sundhedsstyrelsens anbefalinger på populations- og forebyggelsesniveau, om at mennesker skal være fysisk aktive i 30 minutter om dagen til noget meningsfuldt på individniveau. Hvordan kan inaktivitet blive til aktivitet på en måde så det indgår som en naturlig og meningsfuld del af den enkelte gamles hverdag? Kort sagt; Hvordan kommer der mere liv i uderummene – og mere gang i den enkelte gamles ude(hverdags)liv?

Udgangspunktet kan også beskrives som et forsøg på at oversætte og omsætte systemverdenens opfattelse af træning, motion og sansestimulering, hvor fokus er på styrke, udholdenhed og balance, til et livsverdensprog, hvor fokus er på hverdagslivets meningsfuldhed, oplevelser og gode øjeblikke.

Projektets overordnede spørgsmål har været; hvordan faciliterer den offentlige ældreomsorg ældre menneskers mulighed for at opholde sig, færdes og være fysisk aktive udendørs som en naturlig del af deres hverdag. Perspektivet i forhold til dette spørgsmål har været todelt. For det første har der været fokus på de stunder i den enkelte gamles hverdag, som indeholder meningsfulde og bevægelseskrævende opgaver og indgår som en naturlig del af den enkelte gamles hverdagsliv.

Og for det andet har der været et fokus på de fysiske rammer, og på hvordan ændring af rammerne har inviteret til mere udeliv, fysisk aktivitet og flere gode stunder for den enkelte.

Der er evidens for at gang er den mest udbredte form for fysisk aktivitet blandt ældre. Gang kræver ingen faciliteter, og det er billigt og effektivt. Gang og færden udendørs kan have et rekreativt formål, hvor det er spadsereturen og oplevelsen af lys, liv og luft, der er det vigtigste. Eller gang kan være koblet til nyttige handlinger fx transport, når man bevæger sig fra sted til sted eller laver udendørs gøremål som fx havearbejde.

## Hvad gjorde de i projekterne med temaet?

I et af projekterne er fokus at skabe inviterende rammer, der kan medvirke til lokke de gamle ud. Der er lavet en overordnet plan for at ændre græsplænen til en landbohaves. Det bevidste valg af en landbohaves skyldes, at en stor del af brugerne har tilknytning til landbruget og livet på landet. En typisk landbohaves har andre planter end en japansk zenhave med bonsaitræer.

## Fra Hokus Krokus til vi skal aldrig blive færdige

*Vi skal aldrig blive færdige*-tankegangen har udfordret tankegangen om at hurtigt og effektivt altid er bedst, når indsatsen skal ydes i forhold til borgerens hverdagsliv. Effektivitet og hurtighed er blevet afløst af mere liv, ved bevidst at tage små skridt. Borgerne inddrages i de mange små projekter, der udgør dagligdagen/livet udendørs/udelivet. Havens langsomme tilblivelse kommenteres af mange, og mange af de gamle vil gerne være med i fremtidsplanlægningen af udelivet.

## Donationer

Projekterne kan være etablering af et bålsted, plantning af 2 klattroser, 3 blommetræer og opsætning af drivhus etc. Alle disse småprojekter er omgivet af et arrangement, med kaffe, kakao, bagværk, fotografering og invitation til pressen.

De mange små projekter er resultatet af en særlig strategi, der handler om at modtage små og store donationer fra private borgere og erhvervsdrivende. Beløbene kan variere mellem 100 og 25.000 kr. De små donationer anerkendes på samme måde som de store, og gøres til genstand for den samme opmærksomhed på det arrangementsmæssige plan. De små donationer bliver en del af en større sammenhæng.

## Håndværkere

Valg af håndværkere i forbindelse med anlægsarbejder, der kræver ekstern bistand er genstand for bevidst udvælgelse. Der vælges håndværkere, som er indstillet på at bruge den tid, der gør det muligt at de gamle deltager, giver sin mening til kende, ser på og spørger mens arbejdet udføres. De gamle involveres i processen.

## Presseomtale

Landbohaven er bl.a. på grund af meget presseomtale blevet et offentligt anliggende og et fælles eje, som mange kender til og har andel i og føler stolthed omkring. Landbohaven er en lokal succeshistorie, man gerne vil være en del af og følge med i.

## Billeder

I projektet er der blevet taget mange billeder, der både viser projektets fremdrift/landbohavens tilblivelse og også dokumenterer de mange mennesker, der deltager i de events/arrangementer som finder sted i og omkring Landbohaven.

I et andet projekt har man mere taget udgangspunkt i de givne rammer og forsøgt at indtage disse – at genskabe udelivet. Man har startet op helt fra bunden og inddraget udvalgte ældre til at deltage eller se på. Her er tanken om de små skridt – gerne i sneglefart – taget helt alvorligt, og har givet mærkbare resultater uden projektet tog pusten fra de involverede.

Tværtimod har projektet givet øget aktivitet og glæde ved udelivet og arbejdsglæde og stolthed blandt de ansatte, ved at kunne opnå resultater trods begrænsede ressourcer og rammer.

Helt konkret startede man med at rydde op, feje, luge, indrette lidt hyggeligt, plante krukker til osv. – små opgaver lidt ad gangen. Man flyttede fokus fra hurtigt at få en færdig fin og indbydende terrasse/gårdhave til en fælles proces med de gamle, om at gøre noget sammen derude og nyde de små resultater undervejs. De gamle, som har deltaget, er enten blevet spurgt direkte, eller har som indbudt tilskuer ikke kunnet modstå trangen til at involvere sig med gode råd eller praktisk håndslag. Undervejs er haveredskaberne blevet flyttet fra et låst skur til at stå inviterende op ad muren på terrassen, Derved kan forbigående tage et lugejern og lave havearbejde i 5-10 minutter. Filosofien bag dette er invitation til deltagelse og involvering. Haveredskaber hører til, der hvor de skal bruges og skal være tilgængelige. Man kan fratage de gamle for mange daglige gøremål, ved eksempelvis at rydde pænt op og lade pedellerne om hele ansvaret for pasning af udearealerne.

## Hvad var resultaterne i gamle menneskers hverdag?

Projekterne har mange eksempler på, hvordan et fokus på udeliv giver positiv forandring i de gamles hverdag. Medarbejderne i projekterne har i høj grad kunnet se, at den ældre/gamles velvære, trivsel og sundhedstilstand styrkes ved udelivet.

Der er eksempler på demente, som får en ny rolle som *frivillig havemand* og genvinder noget værdighed og opnår anerkendelse ved at kunne bidrage til fællesskabet i en kendt aktivitet, som stadig mestres. Andre kan dele ud af deres ekspertise fra et langt (ude)liv og hjælpe og rådgive de mindre erfarne medarbejdere i håndtering af redskaber og pleje af planter. Der er eksempler på gamles humør og adfærd, der skifter markant efter, om de opholder sig udendørs eller inde.

Før påbegyndelsen af landbohaven var der ikke en særlig interesse for at erhverve sig en vinduesplads i dagcentret med udsigt til græsplænen. Efter påbegyndelsen af landbohaven er interessen for at få en vinduesplads i dagcentret steget betragtelig, de gamle vil gerne have en udsigtsplads til haven, fordi der er noget at se på og noget at snakke om.

At udelivet er knyttet til haven betyder, at der i tillæg til de omtalte arrangementer også er et perspektiv, der handler om at se frem til noget; frø der skal sås, planter der skal plantes, tomater der skal høstes, jordbær der skal spises. Der er kommet fokus på en årsrytme, en rytme der er så stærkt knyttet til landbolivet og afhængighed af vejret og sæsonvariationen.

De pårørende, der besøger de gamle der bo på plejecentret, bliver af de gamle inviteret ud i haven for at se på det, de er stolte af og har del i, og det der bliver skrevet om i avisen. Der er noget meningsfuldt at se på og snakke om. Anlæggelsen af landbohaven gør at der er noget at se frem til og noget at se tilbage på. De mange billeder af haven giver en gylden mulighed for at se tilbage og længes frem mod næste sæson (forår, sommer, efterår og vinter)

### Hvad har vi lært om udviklingsmetoder, der peger fremad?

Aha-oplevelsen har været at opdage, at livskvaliteten for den enkelte meget er gemt i medejerskabsfølelsen, og det gælder alle – brugere, medarbejdere, pårørende, ledelse, naboer og venner.

Den langsomme tilblivelse af landbohaven og de tilknyttede events betyder, at der er en ramme (haven) omkring mange af de begivenheder, der planlægges på dagcentret. Der er opstået et fællesskab og en identitetsfølelse omkring haven, en stolthed og en følelse af at være deltagende i en større helhed.

De små skridts metode – hvad enten den følges via konkrete forandringscirkler eller som en mere filosofisk tankegang – kan give store resultater både i forhold til den enkelte gamle, som opnår større trivsel, og for grupper af gamle, der opnår øget udeliv og fællesskab omkring deltagelsen i et projekt med indtagelse og ændring af omgivelserne ude. Og – som en ikke uvæsentlig sideeffekt – kan de små skridts metode give arbejdsglæde og stolthed hos medarbejderne over at være med til at gøre noget bedre, trods begrænsede ressourcer.

### Kom der mere liv i hverdagen ud af det? Er det betydningsfuldt? Hvordan?

For de fleste mennesker har det betydning at komme ud i hverdagen – også som gammel. En del gamle har ikke mulighed for udeliv derhjemme, og er således afskåret fra det daglige udeliv. Mulighed for udeliv kan blandt andet gives på ældrecentret ved at skabe rammer for og åbne for deltagelse i et udehverdagsliv.



Livet på ældrecentret bør være en naturlig forlængelse af den gamles tidligere liv. I vores projekter har målgruppen levet et liv i en typisk landkommune, hvor de som en naturlig del af deres liv har haft høj himmel, fjord, mark, eng og skov til rådighed. Det gør ikke mulighederne for et fortsat udeliv mindre væsentlig.





# Fokus på det upåagtede aften- og natteliv

Karin Naldahl & Inge Lange  
University College Nordjylland

Som hverdagslivet i sin helhed er også aften- og nattelivet et upåagtet og selvfølgeligt liv. *"Sådan er det bare, sådan gør vi her hver eftermiddag, aften og nat".*

Selvfølgheden gør aftenen sikker og tryk at være i, men hvis det selvfølgelige bliver til en unuanceret gentagelse og monotoni, forvandler aftenlivet sig til tomhed og meningsløshed – også for svage ældre i plejebolig og deres omsorgsgivere.

På Terndrup Ældrecenter og Caspershus Plejehjem i Frederikshavn har aftenpersonalet systematisk arbejdet med at ændre *tom selvfølgelighed* i aftenlivet hos udvalgte beboere, i den hensigt at skabe mere liv i aften- og nattelivet for disse ældre.

## Hverdagslivet – et sammenhængende hele

Projekt mere liv i aften- og nattelivet har taget udgangspunkt i spørgsmålet om, hvordan den offentlige ældreomsorg faciliterer muligheder for aktiviteter, som imødekommer den ældres individuelle ønsker og behov samt fremmer trivsel i aftenlivet. Yderligere, hvordan indsatser for tilrettelæggelsen af natten kan skabe gunstige betingelser for den ældres natteliv i relation til søvn, hvile og velvære som en kilde til et godt hverdagsliv. Hverdagslivet anskues hermed i sin sammenhængende helhed, hvor gode oplevelser og meningsfuldhed i aftenstunden antages at blive båret med ind i natten og igen med ind i den efterfølgende dag. Tilsvarende vil mangel på glædesfyldte oplevelser og/eller gode relationer til fx personalet kunne igangsætte en negativ påvirkning med isolation for den ældre.

## Et katalog med idéer til mere liv og trivsel

En bærende idé i aften-nattelivsprojektet har endvidere været at udvælge konkrete tiltag fra idékataloget, udarbejdet i projektfase 1. (se [knudramian.pbworks.com/aften-og-natteliv](http://knudramian.pbworks.com/aften-og-natteliv): forandringskatalog). Katalogets idéer videregiver gode erfaringer fra praktikere i andre ældreomsorgsinstitutioner i Midt- og Nordjylland (fx at få et fodbad, at få sine fødder smurt med creme, en have en fastlagt snak om dagen i dag og dagen i morgen, at deltage i højtlesning, synge aften sang sammen og meget mere). Aftenpersonalet i Terndrup Ældrecenter og Caspershus Plejehjem har valgt idéer til konkret samvær med beboere, som ikke synes at få opfyldt deres behov for medmenneskeligt og meningsfyldt samvær. Hverken i aftenlivet specielt eller i hverdagslivet i plejeboligen generelt. Eksempelvis Ingeborg, der gennemlever sorgen over det gradvise tab af sin ægtefælle, grundet dennes fremadskridende demens. Ingeborg, som i øvrigt klarer sig selv det meste af tiden, ikke søger udenfor sin plejebolig og dermed i en travl hverdag har meget lidt kontakt til personalet. Eller Agnete, der let bliver vred, råber og farer op, både overfor medbeboere og personale, forstyrrer sig selv og fællesskabet i plejeboligen. Når Agnete har været vred og opfarende, har hun svært ved at falde til ro igen, hvilket bl.a. betyder, at hendes nattesøvn bliver urolig og afbrudt.

De konkrete tiltag hos disse beboere giver aftenpersonalet et socialt mandat til at komme ind på den ældres stue og være sammen med vedkommende i en handling, som er legal og acceptabel for alle parter (både for den ældre selv, omsorgsgiveren og dennes kolleger). Med den konkrete handling som ramme kan omsorgsgiver og -modtager være naturligt og *frit* tilstede sammen.



## Tiltagene i idékataloget bliver konkrete nøgler til kontakt med den ældre

Samværstiltagene er valgt på baggrund af aftenpersonalets individuelle kendskab til den ældres personlighed og livshistorie. Hvad har vedkommende tidligere været glad for? Hvad vil vedkommende stadig kunne gøre, *når nogen viser vejen og hjælper med at gå den?* I Terndrup og Caspershus kommer idékatalogets tiltag til at fungere som konkrete nøgler, der på én og samme tid både lukker op for den ældre som person og skaber mere liv i den ældres aftenliv.

### Indsatsen for mere liv i Ingeborgs aftenliv

I indsatsen hos Ingeborg kommer aftenpersonalet hver aften på et aftalt tidspunkt ind til Ingeborg for at tale om, hvordan dagen er gået, og hvem der vil være på arbejde, når hun vågner næste morgen. Gradvist udvider aftenpersonalet indsatsen til også at smøre Ingeborgs fødder ind, når hun er kommet i seng. Målet er, at Ingeborg slapper af, får en bedre nattesøvn og at personalet samtidig får en tættere kontakt til hende. Efter et stykke tid begynder Ingeborg at åbne op og fortælle om sine bekymringer og sorgen over sin demente mand. Ingeborg viser tydelig glæde over det daglige besøg inden sengetid. Når hun bliver fulgt på besøg hos ægtefællen, der bor i plejeboligens demensafsnit, begynder Ingeborg også at hilse på medbeboere og personale, hvor hun før var flov over, at de skulle se hende i en kørestol. Under en aftensamtale kommer det frem, at Ingeborg tidligere har været vant til at læse mange bøger, og at hun gerne vil genoptage dette. Næste dag tager hun sammen med et personale ned på det lokale bibliotek for første gang i mange år og begynder herefter at læse bøger, som hun hver uge personligt afleverer på biblioteket med hjælp fra personalet.

### Indsatsen for mere liv i Agnetes aftenliv

Indsatsen hos Agnete tager udgangspunkt i et fodbad efter aftensmaden. Dette tiltag er valgt, fordi Agnete altid har nydt at komme i bad, få parfume på og være velsoigneret.

I begyndelsen er Agnete overrasket over, at personalet vil vaske hendes fødder. *"Vil I virkelig det?"* Efter fodbadet får Agnete fødder og ankler smurt ind i creme, senere kommer aftenhjelperen ind med te og smurte ostemadder til hende.

Agnete nyder sit fodbad. Efter et par uger siger hun, når personalet hjælper hende i nattøj: *"Og bagefter skal jeg have fodbad"*, ligesom hun smilende og glad fortæller dagpersonalet om sine aftenfodbade. Aftenpersonalet registrerer, at Agnete oftest er i godt humør efter at være påbegyndt sit fodbad. Hvis Agnete bliver vred og råbende i plejeboligens fællesareal, er hun (modsat tidligere) let at hjælpe ind på sin stue igen. Tilsvarende registrerer natpersonalet mindre afbrudt søvn hos Agnete, og der er mærkbar ændring, hvis Agnete *farer op* om natten. Agnete er da både lettere at tale til ro og at hjælpe i seng igen. Agnete kan med andre ord fortsat blive fanget i sin egen vrede, men er generelt langt mere smilende og talende; synger og fortæller historier.

### Måltrettethed, systematik og tålmodighed

Bag succeshistorierne om Ingeborg og Agnete (samt andre beboere i Terndrup og Caspershus) ligger personalets målrettede og tålmodige arbejde med forandringscirklerne. To aftenvagter, én fra hver arbejdsuge, har været ansvarlige for at formulere mål for indsatsen, planlægge og gennemføre handlingerne (Hvilke handlinger? Hvornår og hvordan udføres handlingerne? Hvem udfører dem?). Vurderet samt eventuelt justere indsatsen hos den enkelte beboer. En væsentlig udfordring har været at blive bevidst opmærksom på de ofte bittesmå ændringer, som gradvis sker hos den ældre. Herunder dokumentere og fastholde ændringerne samt inddrage kolleger i nattevagt (og evt. dagvagt) til også at registrere og dokumentere ændringer i deres vagter. Kunsten har været det lange seje træk, hvor to direkte involverede og ansvarlige praktikere i aftenvagten er gået forrest. De indirekte involverede kolleger har understøttet og bidraget til kontinuiteten.

Succesen kan måske siges at være banal og ligetil. Måltrettethed og systematik bør give resultat, når planlagte og velvalgte handlinger konsekvent gennemføres. Omvendt er det ikke altid så enkelt at være vedholdende uge efter uge i en ofte travl aftenvagt i plejeboligen.

## Pointen i kvalitetsudviklingen er dobbeltsidig

Den systematik og målrettethed, der ligger implicit i arbejdet med forandringscirklerne, har givet praktikerne en konkret tilbagemelding om indsatsens effekt og kvalitet.

I den sædvanlige brug af problemløsningsmetoden i ældreomsorgspraksis er der ofte en tendens til at formulere for langsigtede og overordnede mål for beboeren, hvormed målene let bliver diffuse og svære at få øje på. Med kravet om tætte og konkrete adfærdsmål/handlinger i brugen af forandringscirklerne som i projekt mere liv i aften- og nattelivet, bliver ændringerne derimod synlige og dokumenterbare for personalet. *"Vi kan se, om det vi gør, også gør en forskel, og vi kan fortælle andre om forskellen".*

I mere liv i aften- og nattelivet har den positive udvikling for de ældre samtidig haft stor afsmittende effekt på personalet selv. Afprøvning af de små skridts metode (= brug af forandringscirklerne) har givet glæde, stolthed og faglig udvikling hos praktikerne. Dette har igen givet yderligere energi til det fortsatte arbejde med at skabe mere liv i de ældres aftenliv. En synergieffekt et opstået, hvor det upåagtede aftenliv i plejeboligen med dets sædvanlige og selvfulgelige gøremål (også personalets gøremål) opleves mere meningsfuldt og glædesskabende for både de ældre og personalet selv.

## Fortællingerne dokumenterer mere livskvalitet i hverdagslivet

Fortællingerne om Ingeborg og Agnete (samt andre beboere i Terndrup Ældrecenter og Caspershus Plejehjem) er individuelle solstrålehistorier. Historier, der på hver sin måde viser, hvordan meningsfuldhed og livsbekræftende anerkendelse er kommet ind i disse kvinders liv igen. I projekt aften- og natteliv har vi erfaret, at når personalet formår at fastholde systematikken og målrettetheden i de små skridts metode, så udfolder der sig mere livshistorie – og menneskeligt liv (gen) udfolder sig.

Fortællingerne med deres fokus på før og nu er ikke umiddelbart generaliserbare, men de kan henvise til holdninger og forståelser, som ligger ud over det konkrete eksempel og række ind i andre kontekster og mellemmenneskeligt samvær. Som aftenpersonalet i Caspershus skriver i én af Agnetes forandringscirkler: *"Vi har lært, at man kan skabe glæde og liv ved at investere 15 minutter med en bestemt, genkendelig dagsorden i et ældre menneskes liv. Bare være der – fuldt og helt – kun for hende. Det har været fantastisk at se Agnetes udvikling"!*

Mere livs fortællingerne fra Terndrup Ældrecenter og Caspershus Plejehjem slutter ikke med de ovenstående uddrag. Fortællingerne både videreudvikler sig og viderefortælles. De er blevet fortalt internt i institutionerne selv og har her skabt nysgerrighed og interesse i naboafdelingerne. *"Vi vil også være med"*. De er også blevet fortalt i en avisartikel i Nordjyske Stiftstidende, ved VEGA-seminarer og Dansk Gerontologisk Instituts Årsmøde i 2009 og i et kommende nyhedsbrev i Dansk ÆldreRåd i 2010. Fortællingerne fortjener denne videreformidling i både tale og skrift, fordi de rummer et stærkt budskab om, at det kan nytte at arbejde med kvalitetsudvikling for svage ældre i plejeboligens aften- og natteliv. Mere liv og glæde kan skabes for både de ældre selv og deres omsorgsgivere, når der arbejdes målrettet og engageret for dette.



# Samtaler giver liv og udvikling

Joan Andersen og Anne Marie Madsen  
Randers Social- og Sundhedsskole

Medarbejdere, der har været involveret i dette udviklingsprojekt, har flere gange udtalt, at *samtaler, det er da noget vi bare gør – de er selvfølgelig*. Samtaler har derfor brug for at blive synliggjorte. Det baner vejen for den anerkendelse, der er nødvendig for, at medarbejderne oplever en øget faglig bevidsthed og stolthed.

Projektet har vist, at de borgere, der har været involveret, har oplevet, at samtalerne har givet mere liv i deres hverdag.

Projektet etablerede et ambassadørnetværk bestående af 2 repræsentanter fra hver arbejdsplads. Dette netværk har mødtes 4 gange på Randers Social- og Sundhedsskole.

I projektets fase 2 har vi arbejdet med følgende 3 temaer: *At stille sig til sig til rådighed, når livet føles svært, At tilbyde hjælp så den ældre forbliver herre i eget liv og At rumme egen og andres afmagt*. Temaerne kan dog ikke klart adskilles. Konkret har samtalerne f.eks. handlet om at støtte en person med demens til at finde glæde og tryk ved at komme i en demensgruppe, finde ud af, hvorfor en borger vil i seng kl. 18.00 hver aften, udføre en smertefuld sårpleje, så det gør mindst muligt ondt, støtte pårørende i at føle sig hjemme, når de besøger deres gamle far, genoprette tillid imellem de pårørende og afdelingens personale, støtte en borger i at acceptere at modtage personlig hjælp til dét, hun tidligere har kunnet klare selv, eller støtte en borger i at fastholde *sit tidligere nydelige og velplejede udseende*. Desuden er der eksempler på spontant opståede samtaler i hverdagen, hvor hjælperne har haft blik for, formået og turdet gribe *bolden* i luften. Humor har i disse samtaler været centralt og skabt en ny kategori: *At skabe glæde*.

## Samtaler kan åbne eller lukke for livet

Selvom enhver samtale er ny og dermed ikke kan gentages, kan konkrete erfaringer fra praksis give inspiration til andre mhp. at videreudvikle samtalekulturen.

Samtaler, mellem den afhængige borger og hjælperen, er med til at skabe livet i hverdagen. Det interessante er, hvad det er for et liv, samtalerne er med til at skabe. Hverdagens småsnak kan ende i ligegyldigheder og tomgang, men kan også være en nødvendig indledning til at tale om tanker, oplevelser og gøremål, der fylder i nuet.

I de konkrete samtaler, der indgår i dette projekt, er der tale om samtaler, som tydeligt viser, at de påvirker både den ældre og hjælperen. Der opbygges givende relationer og i samtalerne signaleres, *jeg vil dig* som person og menneske. Det er ikke underligt, at *Stemningen smittede – begge parter vil have mere*.

Der skabes mere liv i hverdagen, når både den ældre og hjælperen møder og åbner sig for hinanden som mennesker. Når hjælperen giver sig tid til at skabe ro og rum, skabes der mulighed for samtaler, der opleves betydningsfulde både for den ældre og medarbejderen.

I hverdagens samtaler har medarbejderne stor indflydelse, fordi medarbejderen besidder stor magt. Dette er ikke nødvendigvis et problem, men er en af hverdagens etiske udfordringer. De gamle har på den ene side brug for, at medarbejderne viser interesse, engagement og opleve kærlig medmenneskelighed, på den anden side må medarbejderne være opmærksomme på, at den gamles urølighedszone kan bevæges, men helst ikke må overskrides.

De her udvalgte fortællinger yder ikke de førte samtaler fuld retfærdighed, men de kan synliggøre, hvad der har været på spil.

## At stille sig til sig til rådighed, når livet føles svært

### En kvinde flytter ind

Fru M, der er en kvinde på 70 år, flyttede for et stykke tid siden ind i dét leve-bo-miljø, hvor jeg er ansat. Fru M er psykisk syg og havde i starten store vanskeligheder med at falde til. Hun var bange for, at ingen kunne lide hende, hun var bange for at blive smidt ud af sin lejlighed og hun pakkede ofte alle sine ting, så hun var klar til at flytte. Både verbalt og nonverbalt signalerede hun til os, at hun havde det dårligt.

I personalegruppen blev vi enige om, at det var vigtigt, at vi i fællesskab skulle prøve at støtte fru M i at komme til at føle sig tryk og værdsat af de andre beboere samt af personalet. Desuden skulle vi hjælpe hende med at få følelsen af, at hendes nye bolig var hendes, altså hendes hjem.

Hvad gjorde vi? Vi gav os god tid til at tale med fru M. For eksempel spurgte jeg til barnebarnets konfirmation, talte om fotografier. Når fru M sagde, hun skulle til at pakke, fordi hun skulle flytte, svarede vi stille og roligt: *"Nu bor du her hos os, og det er vi glade for"*. Når vi gjorde rent, talte vi positivt om boligen og om fru M's måde at indrette sig på. Vi spurgte til, hvad fru M gerne ville i dag, og når der manglede ideer, kom vi med forslag ud fra, hvad vi vidste, fru M var god til, og vi efterspurgte hendes hjælp til nogle praktiske gøremål m.m.

Vi arbejdede således metodisk med samtalen og efterfølgende refleksioner over, hvad der virkede godt for fru M. Vi havde fokus på fru M og hendes livshistorie, viste ægte interesse for hendes lejlighed og dens indretning, tog imod tilbud om invitation til en kop kaffe hos hende selv. Kort sagt vi anerkendte hende som den personlighed, hun er.

Og nej, der skulle egentlig ikke så mange samtaler til. Nok har vi brugt mere tid til nærvær med fru M, end vi ellers ville have gjort – på den anden side tør vi næsten ikke tænke på, hvordan fru M ville have haft det, hvis vi ikke havde valgt denne målrettede indsats.

På blot en måned skete der nærmest mirakler: fru M gør opmærksom på, at hendes lejlighed trænger til at blive gjort ren, hun opsøger os personale og spørger til: hvad skal vi nu lave? Hun tager initiativ til en bestemt bustur, hvor 7 andre beboere er med, hun fremviser stolt sit hjem og byder på kaffe, hun indvilger i – med et smil – at dække bord i fællesrummet, hun tager imod en opfordring fra en anden beboer om at strikke.

## At tilbyde hjælp så den ældre forbliver herre i eget liv

### En svær beslutning

I forbindelse med et genoptræningsforløb er jeg i kontakt med Edith. Edith er uafklaret omkring symptomer på sygdommen Parkinson. Det er klart for os som personale, at det vil være en stor fordel for hende at blive undersøgt, så hun kan komme i behandling og efterfølgende blive tilbudt den rette hjælp og støtte.

Personalegruppen oplever, at Edith har svært ved at erkende sin situation og er bange for sygehusindlæggelse. Vi vil gerne via samtale støtte Edith, så hun får mod til at se sin nye livssituation i øjnene og på et mere kvalificeret grundlag bliver i stand til at træffe beslutning om, hvad der skal ske.

Personalegruppen beslutter, at jeg skal tale med Edith. Jeg leder selv af Parkinson og har erfaringer med sygdommen. Jeg er selvfølgelig opmærksom på, at mine personlige erfaringer skal anvendes ud fra en faglig vinkel; det er således Ediths beslutning, hvad der er rigtigt for hende.

I starten var jeg i daglig kontakt med Edith. Det gav gode muligheder for at tale sammen, men gav også tid til Ediths beslutningsproces. Samtalerne forløb over ca. 2 måneder.

Jeg startede med at fortælle Edith, at jeg havde iagttaget symptomer, der kunne være tegn på, at hun led af Parkinson, og at jeg selv havde sygdommen. Herefter lod jeg det være op til Edith selv at spørge til mine oplevelser, symptomer, erfaringer med undersøgelser og effekt af medicinsk behandling samt hvordan det var at leve med denne sygdom. Edith benyttede sig flittigt af at tale med mig, og det er mit indtryk, at det var med til, at hun kunne få bearbejdet sin situation.

Familien havde uden held prøvet at overtale Edith til at blive undersøgt. For os personale var det under hele forløbet vigtigt, at det var Edith, der nu traf beslutningen.

Så jeg fik den ide, at hendes eventuelle beslutning om at sige ja til en udredning kunne blive gjort til en god overraskelse for familien. Efterhånden kom Edith til det punkt, hvor hun valgte at give samtykke til en undersøgelse. Egen læge blev kontak- tet, hvorefter denne foranledigede henvisning til neurolog.

Jeg tager sammen med Edith og hendes søn til neurologen, der kunne stille diagnosen og sætte Edith i medicinsk be- handling fra dag 1 og dette med god virkning.

Jeg mener samtalerne har medvirket til, at Edith har fået styrke til at se sin situation i øjnene og handle. Hun arran- gere egenhændigt kørslen til neurologen og gav bagefter frokost på den lokale kro. Det, at samtalerne dels har givet Edith svar på tvivlsspørgsmål, dels respektfuldt har fastholdt Edith i hendes beslutningsproces og støttet hende i den be- slutning, hun traf, virkede positivt og gav mening for mig.

### Samtaler giver liv og udvikling

Samtaler om afhængighed og afmagt stiller store krav til hjælperne, hvilket bliver synligt, når vi følger flere af samtalerne. Samtaleforløbene, som er beskrevet i forandringscirkler- ne, viser, hvordan hjælperne kan støtte processen ved at: anerkende borgerens rytme, fange åbninger, give tid til efter- tæksomhed og fornemme, hvornår bor- geren er klar til nye tiltag.

Fra fokusgruppe interviewet fremgår, at de gamle, der har været involveret i samtalerne, har været glade for samtalerne, der har skabt tillid og de har følt, vi var interesserede i dem. Når der ikke er normeret tid til at give alle be- boere samtaleopærksomhed, kan det medføre jaloux medbeboere. Uanset samtaletyper kan vi konkludere, at den gør noget ved både borgeren og hjælperen. Følgende citater fra fokusgruppe- interviewet kan være med til at illustrere dette: *"De borgere, der har været involveret, er blevet mere opsøgende, aktive", "Samtalerne ender ikke altid ud med et smil, men med en god fornemmelse for begge parter".*

Det metodiske arbejde med forandringscirklen gav således positive resultater. Vi kan derfor anbefale at anvende foran- dringscirklen, hvis man ønsker at udvikle samtalekulturen

### Samarbejdsprocessen i ambassadørnetværket

Samarbejdsprocessen i Ambassadørnetværket krævede mod til at gå ind i et eksperimenterende arbejde, hvor der ikke på forhånd var gode svar. I gruppen udviklede der sig et åbent og anerkendende klima, hvor det var tilladt at tale om også de svære samtaler. Alle var spændte på, hvad der var sket siden sidst. Denne forventning medvirkede til at fastholde engage- mentet.



Projektets overskrift: *Mere liv i samtalen* blev i starten af nogle af deltagerne oplevet som en underlig overskrift – "*for der er jo liv i de samtaler vi fører*". Projektet og anvendelsen af forandringscirklen medvirkede til, at *der kom mere fokus på samtalerne, noget spændende og uopdagede ved samtalerne og Kraften i samtalen kom frem. "Stemningen smittede, begge parter vil have mere", "Jeg får borgeren til at smile og modsat"*.

*"Vores uddannelse har gjort, at vi før hele tiden har haft fokus på borgeren og ikke på os selv. Al samtale foregår som en dialog, hvor vi selv har en stor rolle"*. Det blev således tydeligt for medarbejderne, at deres personligheder og ikke kun borgernes er i spil.

Etablering af kollegiale netværk er betydningsfuldt, når man ønsker at udvikle samtalekulturen. Det er nødvendigt at have kolleger at dele erfaringer med og til at udfordre kreativiteten, altså kolleger der både kan lytte, anerkende og udfordre. Det er ligeledes betydningsfuldt at have ledelsesmæssig opbakning, der både kan sikre det faglige fokus, skabe de tidsmæssige rammer og gerne med personligt mod til at sikre et udviklingsperspektiv.



# Hvor kan der skabes værditilvækst i hverdagen?

Knud Ramian

Projekternes resultater taler i en vis forstand for sig selv. I de enkelte fortællinger bliver værditilvæksten nærmest selvindlysende. For at skabe overblik på tværs af projekterne har vi gjort vold på de levende fortællinger og peger i det følgende på nogle af de basale former for værditilvækst, der har fundet sted i denne form for kvalitetsudvikling.

Projekterne har hver for sig dokumenteret de mange initiativer, der kan gøre noget ved madlavningen, udelivet, samtalerne, aften- og nattelivet. Der er ingen tvivl om, at der ligger et potentiale for værdiforøgelse ved at satse på forskellige områder at hverdagslivet.

## Hvad laver de i projekterne?

De producerer anledninger. Når vi ser på projekterne på tværs falder det i øjnene, hvad det er, praksis lykkes med i disse projekter. Det er produktionen af det, vi kalder for *anledninger*. En *anledning* er på samme tid en grund til og en lejlighed til at gøre noget. Nogle anledninger som måltider er givne, men det viser sig, at de kan kvalitetsudvikles. Plejeopgaver kan give anledninger. Eksisterende udearealer kan udnyttes til nye anledninger. De fleste af initiativernes anledninger er forberedte, gennemtænkte, muliggjorte og ofte opfindsomme. Katalogerne, de små skridts vej og personalets erfaringer er vigtige dele af metoden, der kan skabe anledninger.

Det kan være udnyttelsen af en ubenyttet fodboldbane, der bliver til en landbohave, der udgør et vedvarende antal af anledninger eller det kan være ganske små projekter, som når haveredskaber blev flyttet fra et låst skur til at stå inviterende op ad muren på terrassen, der kan få forbipasserende beboere til tage et lugejern og lave havearbejde i 5-10 minutter. Udnyttelse af et rullebord til madlavning kan øge antallet af beboere, der kan deltage og inddrages.

Plejeopgaver som f.eks. fodbad giver personalet et socialt mandat til at komme ind på den ældres stue, være sammen med vedkommende i en handling, som er legal og acceptabel både for den ældre selv, omsorgsgiveren og dennes kolleger. Med den konkrete handling som ramme kan omsorgsgiver – og modtager lettere være naturligt og *frit* til stede sammen – og denne anledning kan benyttes til udvikling af kontakten.

## Værditilvæksten i overskrifter

Kan initiativernes potentiale omsættes til værditilvækst i beboernes hverdag? Fortællingerne i det tidligere afsnit fortæller om det. Resultatet af den tværgående analyse kan ses i figuren på næste side og i den forklarende tekst. Figuren skal forstås sådan, at de forskellige begreber peger på nogle af de aspekter, der har resulteret i værditilvækst. Der vil kunne peges på flere aspekter, men vi peger her på nogle af de mest tydelige. En given situation kan indeholde alle aspekter i varierende grad. Det er ikke distinkte begreber. De kan være indeholdt i hinanden.

I det følgende giver vi eksempler på, hvad der gemmer sig i de anvendte begreber.

## Øget deltagelse

Mange af initiativerne giver anledning til mere deltagelse i det der foregår. Som vi har set er langt den hyppigste gevinst omkring madlavningen har været øget deltagelse. Deltagelsen kan beskrives på forskellige måder.

**Opmærksom tilstedeværelse** er et aspekt ved en situation, hvor det er relevant for beboeren at være til stede, fordi der foregår noget, som er interessant at følge med. Udnytter man en mulighed for at sætte en sofa i køkkenet, kommer der nogen og følger med i, hvad der foregår, hvis man sørger for, at der foregår noget. Sørger man for at der sker noget i haven vil interessen for at få en vinduesplads stige betragteligt. Beboerne vil gerne have en udsigtsplads til haven, fordi der er noget at se på og noget at snakke om.

**Aktiv deltagelse** er et aspekt ved en situation, hvor man løser opgaver eller deltager i løsningen af opgaver, som man kan klare og hvor løsningen af dem får os til at glemme tiden og os selv. Udnyttelse af et rullebord til madlavning øger antallet af beboere, der kan deltage.

**Arbejdsfællesskaber** er situationer med aktiv deltagelse, hvor et aspekt er samspillet med andre i en fælles opgave. De kan planlægges eller opstå når beboerne uopfordret hjælper hinanden (og personalet) ved bordet.



## Mere kontakt

Det er lykkedes at skabe anledninger, der øger antallet af samværsværssituationer. Det er kontaktens betydning, der bliver tydelig. Vi har eksempler på samvær i meget forskellige former.

**Spontane samtaler** er et aspekt ved en situation, hvor samtaler opstår i kraft af situationen. De behøver ikke stille krav om intakt nutidshukommelse. Anledningen kan bare være en kurv med gamle forklæder, en mælkejunge eller en gammel opskrift.

**Samvær** er et andet aspekt, der bliver tydeligt, når flere samles med fælles opmærksomhed om samværet. En bålhytte, bænke og sofaer er steder, der indbyder til samvær. Bænken er et sted, der giver ro og nærvær – og så skal man jo gå efter bænken for at sætte sig på den.

**Personligt samvær** er et aspekt ved en situation, hvor personalet har tid og ro til at være alene med en beboer eller flere beboere, og hvor samværet er det primære. Flere af de deltagende boenheder har afprøvet en arbejdsfordeling, hvor kun én af personalet går i køkkenet sammen med den/de beboere, som vil deltage. Dermed holdes fokus på samværet med beboeren, ikke med kollegaen!

Vi har kaldt det for *fortroligt samvær* i de tilfælde, hvor det personlige samvær har udviklet sig til mere end samvær. Når det personlige samvær udvikler sig til fortroligt samvær kan det i sig selv være en kilde til oplevelse af nærhed, glæde og anerkendelse, men også føre til samtaler, der sætter gang i løsningen af personlige problemer. Det er ofte samvær over flere gange.

Vi bruger betegnelsen *udviklende samvær* til at beskrive måske kortvarige samvær, men som måske rækker over måneder, og hvor det viser sig, at samværet resulterer i mere omfattende ændringer i store dele af hverdagslivet. Den foregående fortælling om fodbadet er et eksempel på, hvordan et udviklende samvær kan komme i stand.

## Større råderum

**Det personlige råderum** forstås som det personlige repertoire af ønskede stunder, som den enkelte har muligheder for at vælge eller tilvejebringe. Det kan være muligheden for at læse avis i sengen eller stå op og læse aviserne i en dagligstue sammen med andre. Eksemplerne findes også i flere grader. En *honningkrukke* er et aspekt ved en situation, som er planlagt, *annonceret* og organiseret, så man glæder sig til den og taler om den bagefter. Honningkrukker har derfor positiv betydning både før, under og efter.

Etablering af de faste og tilbagevendende aftenstunder, med deres konkrete indhold i personlig pleje og samtaler, har klart karakter af at være både honningkrukker og personligt samvær. Det bliver noget, man kan glæde sig til i løbet af dagen, og som man glad kan fortælle om til dagpersonalet.

Et ugeskema med rollefordeling er en honningkrukke ved at beboere der har faste opgaver ofte glæder sig til at udføre disse og dermed bidrage med noget af den viden og erfaring, de har med sig.

**Genudfoldelse** forekommer i det små, når en stund får værdi ved at trække på tidligere erfaringer og færdigheder. Når man får brug for sine køkkenfærdigheder, sin havekundskab, sine landbrugserfaringer, sine erfaringer med at læse bøger. Mange af de udviklede samvær i projekterne rummer Genudfoldelse som betydning. Genudfoldelse kan blive meget mere omfattende, hvis man f.eks. fra en passivt isoleret situation genopdager tidligere aktiviteter og interesser ofte lidt misvisende kaldet for opblomstring.

### Mere fylde i tiden

Initiativerne viser, at mange situationer i hverdagen kan beriges med et større indhold af meningsfylde.

**Ejerskab** er et aspekt ved en situation, hvor en beboer har en særlig personlig involvering og indflydelse i forhold til ting, steder, begivenheder, roller. Det sker når beboerne selv tager ansvaret for og initiativ til borddækning eller kartoffelskræling, – eller tager aktivt stilling til menuplanen eller indkøbslisten. Der sker også, når beboere får mulighed for at medbringe egne stauder til landbohaven.

**Anerkendelse** er et aspekt ved en situation, der giver mulighed for positiv opmærksomhed fra andre. Det kan ligge i det personlige samvær, hvor man bliver set og hørt, men også når de pårørende på besøg bliver inviteret ud i haven for at se på det, de gamle er stolte af og har del i, og det der bliver skrevet om i avisen. Der er situationer, hvor beboerne kan blive anerkendt, når de ved mere om tilberedning af mad og have dyrkning end personalet.

**Stjernestunder** er et aspekt ved en situation præget af samtale, kontakt, nærvær og tid. De ligner honningkrukker ved, at de huskes et stykke tid og kan omtales og tænkes tilbage på med tilfredshed eller glæde. De kan skabes/opstå spontant. Fx en beboers spontane dans omkring juletræet. Eller hos en anden beboer, hvor fodbadet udvikler sig til spontane fortællinger om eget tidligere liv og udbrud i sang og fnis.

### Mere orden i tiden

Vi skelner mellem dage, uger og årstider med en bevidsthed om, at de hver har deres egen meningsfyldte struktur.

**Orden i dage, uger og årstider** betyder at tiden deles op og skaber *hver ting til sin tid* Markeringer af forskelle på ugedagene, synlige madplaner, rollefordelinger er nogle eksempler på hvordan *synligere struktur i de positive begivenheder* skaber *honningkrukker* af fortid og fremtid. Der kan også være kommet fokus på en årsrytme, en rytme der er så stærkt knyttet til landbolivet og afhængighed af vejret og sæsonvariationen.

### Når det hele spiller sammen

**Når det hele spiller sammen.** Alle de foregående eksempler er begreber som er isoleret for bedre at kunne få øje på dem. I virkelighedens verden spiller de sammen. Det bliver tydeligst i aften- og nattelevsprojekterne og samtaleprojektet hvor fokus i højere grad har været på enkelte beboere.

Hvad enten det har været aftalte samtaler eller fodbad efter aftensmaden med efterfølgende servering af aftente og ostemadder, aftale om at få redt eller glattet sin seng og/eller få benene smurt med creme på et bestemt tidspunkt på aftenen, har nøgleingredienser været et udviklende samvær med en stabil kontaktperson. Disse forløb har omfattet udviklingen af mange af de ovenstående kvaliteter. Resultatet har været omfattende og varig værditilvækst i de pågældenes hverdag – så dages orden, den sociale orden, tidens fylde og det personlige råderum skridt for skridt har genudfoldet sig. Fænomenet kendes under den populære, men lidet informative betegnelse *opblomstring*.

# Henvisninger

## Om projektet

På projektets hjemmeside findes yderligere oplysninger både om projektet og henvisning til hjemmesider for de enkelte delprojekter.

Hjemmesiden findes her: <http://knudramian.pbworks.com/MereLiv>

## Forandringskatalogerne

4 *Forandringskataloger* fra fase 1 rummer ideer til værditilvækst omkring Madlavning, hverdagsliv til fods, samtaler, aften- og natteliv. De kan downloades samlet her: <http://knudramian.pbworks.com/f/Merelivhefter+2008.pdf>

## De små skridts vej

Udviklingsstrategien i projektet kaldes *De små skridts vej*.

Der kan læses mere om den her: <http://knudramian.pbworks.com/De-små-skridts-vej>

## Gennembrudsmetoden

Strategien er inspireret af den såkaldte gennembrudsmetode

Læs mere om *Gennembrudsmetoden* her: <http://videnscentergennembrud.rm.dk>

## En artikel om projektets første fase

Ramian, K. & I.-L. Dyrholm (2008). "Mere Liv i gamles hverdag. Eller hvordan ældreområdet kan lave udviklingsarbejde i sparetider." *Gerontologi* 24(dec): 4.

## Et skrift om VEGA-netværket

Elbrønd, M. (2005). Hverdagsliv til arbejdsbrug. Samlet formidling af VEGA-netværkets erfaringer gennem 10 år. Social- og SundhedsSkolen, Herning.

# Fakta om projektet

## Et projekt i VEGA-netværket

VEGA-netværkets formål er at fremme praksisrelevant gerontologisk viden ved at styrke videnskabende aktiviteter tæt på praksis og i samarbejde med de uddannelsesinstitutioner, der uddanner de faggrupper, der specielt arbejder på ældreområdet.

### Formålet

- at skabe viden om hvor og hvordan der skabes værditilvækst i hverdagen
- at finde virksomme metoder, der kan hjælpe frontmedarbejderne til at kvalificere afhængige ældres hverdagsliv på udvalgte områder
- at udvikle relevant praksisviden om hverdagslivet til undervisningsbrug
- at vurdere om udviklingsstrategien egner sig på ældreområdet.

### Målgruppe

Ældre voksne, hvis hverdag er afhængig af andres hjælp

### Forløb

Projektet, der er finansieret af Helsefonden har tre faser.

- Fase 1: 2007-8 Indsamling af eksempler på metoder, der virker hos frontmedarbejdere
- Fase 2: 2008-9 Frontmedarbejdere afprøver og dokumenterer udvalgte metoder
- Fase 3: 2009-10 Implementering og formidling til andre arbejdspladser ved hjælp af frontmedarbejdere

### Projektledelse

Inger-Lise Dyrholm  
Gerontologisk Institut  
Videnscenter for Aldring, København

Knud Ramian  
Center for Kvalitetsudvikling  
Region Midtjylland, Århus

## Delprojekterne

### Mere liv i køkkenet

Birgitte Højlund, Social- og SundhedsSkolen, Herning

- Ældrecentret Kastaniehaven, Give, Vejle Kommune
- Plejeboligerne Mellemtoft, Holstebro kommune
- I alt 8 boenheder

### Hverdagslivet til fods

Ole Mygind og Lisbeth Vinding Madsen, Ergoterapeutuddannelsen, UCN  
Dagcentret ved Højgaarden Plejecenter i Farsø,

- Terndrup ældrecenter, Terndrup. Rebild Kommune
- Tylstrup ældrecenter, Aalborg Kommune
- Fjordgaarden, Hals, Aalborg Kommune
- Skipper Clement Centret og Lionsparken, Aalborg kommune deltog i fase 1

### Aften- og Natteliv

Inge Lange, ergoterapeutuddannelsen og Karin Naldahl, Sygeplejerskeuddannelsen, UCN

- Terndrup Ældrecenter, Rebild Kommune
- Caspershus, Frederikshavn Kommune
- Caritas Plejehjem, Århus Kommune

### Mere liv i samtalerne

Joan L. Andersen og Anne Marie Madsen, Randers Social- og sundhedsskole

- Åbakken, Øster Tørslev, Randers kommune
- Genoptræningscenter Svaleparken, Assentoft, Randers kommune
- Plejehjemmet Nørrevang, Norddjurs kommune

### Projektets hjemmeside

<http://knudramian.pbworks.com/MereLiv>

### Projektets adresse

Gerontologisk Institut, Videnscenter for Aldring,  
Tornebuskegade 7, 1, 1131 København K  
Tlf. 39401010  
Mail: [geronist@geroinst.dk](mailto:geronist@geroinst.dk)



**midt**  
regionmidtjylland